

基本的な手話を覚えよう

連載 vol.85

手話でショワッチ!

今回は「お正月」を紹介します

お正月



両手の人差し指を立てて、手首を返して平行に右手を上、左手を下に並ぶようにする。(漢字の1月1日を表しています。)

動画で見る

より分かりやすくお伝えするため手話動画を作成しました。
ぜひご覧ください。



町福祉課障害福祉係 ☎ 055-242-7057

もっと教えて 手話のこと

町で行う手話出前講座の中で
寄せられた手話などにまつわる
Q & A を紹介していきます。

Q. 耳が聞こえないというのは、どういう感じですか?

A. 自分で話すことは聞こえるが、無視している
と誤解されることがあります。

聞こえる人は両親のやさしい声(ことば)、鳥の鳴き声や雨の降る音
なども自然に耳に入ります。聞こえない人は、それらを聞くことがで
きません。自分で話す「ことば」も聞くことができません。聞こえないこ
とは見た目では分からないので、話しかけられた時、無視していると
思われるなど、様々な誤解を受けてしまうことがあります。

有料広告

11.10 \ グランドオープン / おたからや市川三郷店

地域密着型の買取専門店

査定
無料

お家に眠っているお品物
査定してみませんか?



・お店に行くのは大変な方も安心・
ご相談承ります!



山梨県公安委員会471042022046号

営業時間 10:00~18:00 定休日 水曜日



0552-25-3032

西八代郡市川三郷町市川大門1384-1

ふれあいコンサート in 市川三郷

入場無料 要予約



浅川那由多 ヴァイオリンコンサート

nayuta asakawa

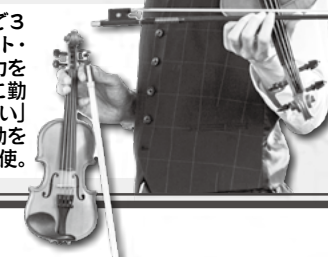
令和6年2月25日(日)

町生涯学習センター多目的ホール
午後2時30分開演(開場2時~)

町ふれあいコンサート実行委員会
(町教育委員会生涯学習課内) ☎ 055-272-6094

※入場整理券を配布します(本庁舎、三珠庁舎、六郷庁舎)
整理券配布開始1月26日(金)9時から、ネット申込可

先天的な弱視の障がいがあることから両親のすすめで3
歳よりヴァイオリンを始める。大学時代にヴァイオリニスト・
葉加瀬太郎氏の影響を受け、ヴァイオリンの楽しさ、魅力を
再発見する。大学卒業後は福祉施設や学校、市役所に勤
務していたが、「多くの人たちを音楽で心から笑顔にしたい」
という想いからヴァイオリニストとして本格的に音楽活動を
始める。やまなし大使、身延町観光大使、ハートリボン大使。



110番通報の正しい利用を

警察では110番の正しい利用方法について知っていただ
くため、毎年1月10日を「110番の日」と定めています。
事件・事故等が発生した際「いち早く(1) いそがず慌てず(1)
れい静に(0)」を合言葉に、落ち着いて話していただくな
どご協力をお願いします。

110番は、緊急ダイヤルです。緊急性のない通報は真
に緊急性のある通報への対応に支障となります。緊急性
のない問い合わせは、最寄りの警察署、交番、駐在所にお
問い合わせ下さい。

相談ごと等は、警察本部総合相談室をご利用下さい。

☎ #9110 または 055-233-9110

110番通報の適切な利用にご理解ご協力をお願いします。

JR身延線 市川大門駅 窓口営業終了のお知らせ

平成25年より営業してまいりました「市川大
門駅乗車券委託販売所」は、令和6年3月31
日(日)をもって終了いたします。

多くの皆さまにご利用いただき、誠にありが
うございました。

【窓口営業に関する問い合わせ】

町政策推進課政策推進係 ☎ 055-272-1103

【運行に関する問い合わせ】 ※午前6時~午後12時

町 JR東海テレフォンセンター ☎ 050-3772-3910



正子奨学金

奨学生募集

町教育委員会では、向学心に富み、有能な資質を有する学
生で、経済的理由により就学が困難な者に奨学金を給付し、
有用な人材を育成することを目的に奨学生を募集します。

【募集人数】 5名以内 【給付額】 50万円(返還なし)

※5月末日までに一括給付予定

【申込方法】 令和6年4月5日(金)までに正子奨学基金給付
願等の書類を教育委員会に提出して下さい。

※定例の教育委員会にて選考し、結果を通知します。

※申込必要書類は、町教育総務課にあります。

町教育委員会 教育総務課総務施設係 ☎ 055-272-6093

奨学生の要件等

詳細はこちら→



〈正子奨学基金とは…〉

平成31年2月、本町出身の故正子様
より「子どもたちの教育に役立てて下
さい」と寄付をいただき、それを基金
とし奨学金(返還無し)を給付するもの

町ホームペ
ジ上でご覧
いただけます。



町財政課
☎ 055-272-6091

入札結果のお知らせ

市川三郷町公式アカウント

登録者2,000人突破

LINE 友達登録よろしくね

町の情報を直接皆さまに
お届けします!



@ichikawamisatotown





MTBのレッスンを受ける子どもたち



両国の友好の歴史について語る駐日大使



大塚にんじん、ごぼうを購入する来場者



一斉にスタートを切る各チームの選手たち

第18回市川三郷町三珠地区球技大会
11/19
三珠地区で球技大会が開催され、ソフトボール、ソフトバレーボール、ペタンの3種目に約140名が参加し、熱戦を繰り広げました。
ソフトボールでは町屋区B、ソフトバレーボールでは上野桃林橋区、ペタンクでは上野桃林橋区Bが優勝しました。

山守人MTB体験イベント
11/19
YAMANASHI MTB 山守人は、サイクリングに親しんでもらおうと、MTBサイクルアドベンチャーフェスティバルin市川三郷を開催しました。
当日は、約130人が難易度ごとに3つの体験コースに分かれ、町内の自然とサイクリングを楽しみました。

JSO 25周年記念コンサート
11/19
ジャストサウンドオーケストラ(代表一瀬保二)は、町生涯学習センターで25周年記念コンサートを開催しました。
メンバーの力強い演奏とゲストボーカル小林里花さんの表現力豊かな歌声は集まった約400人の観客を魅了しました。

オマーン駐日大使記念公演
12/7
オマーン・スルタン国のモハメッド・アル・ブサイディ駐日大使による記念講演「オマーンと日本へ400年を超える友好の歴史」が開催されました。
当日は、午前に町生涯学習センターで約60人、午後に青洲高校で約800人が聴講し、両国の友好の歴史について、理解を深めました。

市川南小ファミリーワールド2023
11/10
市川南小は、地域と一体となった学校づくりを目的に、ファミリーワールド2023を開催しました。
児童や地域住民、約150人が参加する中、学校創立150周年を記念した発表や展示などが行われ、お互いの交流を深めました。

大塚にんじん直売会
12/9・10
町が誇る冬の特産物、大塚にんじんの直売会が「みたまの湯のつばい農産物直売所」で2日間にわたり開催されました。
両日も、大塚にんじんとごぼうを求める多くの来場者で賑わい、にんじんとごぼうを合わせ、約2,100袋が完売となりました。

大塚小創立150周年記念行事
11/9
今年学校創立150周年を迎えた大塚小学校で記念行事が行われました。
当日は、全校児童や学校関係者合わせ約90人が参加し、音楽集会のあと、全児童による将来の夢についての発表、ドローンによる人文字撮影などが行われ、150周年を祝いました。

第46回六郷地区一周駅伝競走大会
12/10
六郷地区で駅伝競走が開催され、地域の地区や愛好会など12チームが参加しました。
各部門とも白熱したレースが繰り広げられ、地区対抗の部では落居地区が、一般の部ではトリプルスリーが優勝しました。



ペタンクで優勝した上野桃林橋区Bのメンバー



ゲストボーカル小林さん(写真左)と代表一瀬さん(写真右)



地域住民も参加してのブース発表



学校創立150周年を記念した人文字

こんにちは保健師です



歯周病と糖尿病の関係

人生100年時代、健康で長生きするためには「お口の健康を保つこと」がとても大切です。食事や人との会話を楽しむためにも、お口の健康を保ちましょう!

現在、成人の約8割の方が歯周病といわれており、厚生労働省の行っている調査（平成28年歯周疾患実態調査）によると、虫歯の保有率は減少しているに関わらず、歯周病の有病率は増加傾向にあります。

歯周病の原因の多くは細菌です。この細菌は“歯周ポケット”という歯ぐきのすき間に潜んでいます。歯周病が進行すると、歯ぐきが腫れ、歯と歯ぐきとのくっつきが弱くなり、やがて歯周ポケットが形成されてしまいます。

■ 歯周病の症状

- ・歯ぐきが腫れる
- ・出血する
- ・歯ぐきを押すと膿がでる、歯がグラグラする
- ・口臭が強くなる



歯周病との関連が強い病気は糖尿病です。歯周病が悪化すると、歯周ポケットから出される物質が、血糖を下げるインスリン（血糖値を下げるホルモン）を効きににくくしてしまい、血糖のコントロールを悪くさせてしまいます。

また、糖尿病になると、免疫力が低下し、歯周病が発症・悪化しやすいことも明らかとなっています。また、糖尿病により高血糖状態が続くと歯肉の血管がもろくなり、歯周病のリスクが高まります。

歯周病のなり始めは自覚症状がほとんどないため、日ごろから歯磨きを行い、お口の中の清潔を保つよう心がけることが大切です。

● 毎日歯磨きをする

- ・歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を斜めに当て、弱い力で細かく振動させて磨く。

● 歯と歯の間は歯間ブラシを使う。

● 定期的な歯科受診をする。

- ・正しい歯磨きやお口の健康を守る生活習慣のアドバイスをもらうようにしましょう。

歯周病と糖尿病は相互に関係する病気です。毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、自身でできることと、専門的に相談することを組み合わせて歯周病や糖尿病を予防し、健康な身体づくりをしていきましょう。
(保健師 池谷有璃)



～ 乳児・幼児健診 ～

■ 4カ月児・7カ月児健診

【とき・場所】 1/30 (火) 三珠健康管理センター

【対 象】 令和5年6月、9月出生児

【持 ち 物】 母子健康手帳、バスタオル、同封の間診票
同封のアンケート用紙（※4カ月児のみ）

■ 10カ月児・13カ月児健診

【とき・場所】 1/10 (水) 三珠健康管理センター

【対 象】 令和4年12月、令和5年3月出生児

【持 ち 物】 母子健康手帳、バスタオル、同封の間診票

※受付時間を分けてさせていただいております。

※詳細は個別通知をご確認下さい。

～ 母子健康手帳の発行 ～

【と き】 1/10 (水)、1/30 (火)

【場 所】 三珠健康管理センター 1階和室

【受付時間】 午前10時（時間厳守でお願いします）
※発行には1時間程度かかります。

【持 ち 物】 印鑑、保険証、マイナンバーカードまたは通知カード、運転免許証などの身分が確認できる物
※原則、上記日程で本人に限り発行となります。

※母子手帳発行希望の際は子育て支援課へご連絡下さい。

～ カンガルー(母親)学級 ～

■ 1回目 1/12 (金)

妊娠中の過ごし方、栄養について、母乳育児について

■ 2回目 1/18 (木)

生命誕生の奇跡、お産の進み方と知って得する呼吸法

■ 3回目 2/9 (金)

赤ちゃん用品の準備、新生児のスキンケア、産後のお母さんと赤ちゃんのふれあい

【場所・時間】 三珠健康管理センター

午後1時15分～午後3時45分（受付は午後1時～）

【対 象】 町内にお住まいの妊婦さん

【持 ち 物】 母子健康手帳、筆記用具、1回目で渡すテキスト（動きやすい服装でお越し下さい。）

※予約制です。申し込み希望の方は、子育て支援課母子保健係までご連絡下さい。

急用などで都合がつかなくなった場合は、子育て支援課母子保健係までご連絡下さい



寒い冬は免疫力を上げて 元気に過ごしましょう!

空気が乾燥し気温が低くなる冬場は、ウイルス性の感染症が流行します。体温が1度下がると免疫力は30%下がると言われているため、基礎代謝を上げ、体温を下げないようにすることが大切です。

体温と免疫力の関係の目安

35.5度～35.9度：免疫力低下、低体温

36.0度～36.4度：低体温予備軍

36.5度～37.0度：免疫力が高く、理想の状態

※体温は1日の中でも変化します。平熱を知るためには、毎日決まった時間に体温を測ることが大切です。

体温を上げるポイント

- ① 無理のない範囲で運動をする
- ② 足首や首元を温め、体を冷やさない
- ③ 入浴はシャワーで済まらず湯船につかって体を温める
- ④ 白湯を飲む
(冷たい水を飲むと体温が下がりすぎてしまいます)



規則正しい食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけ、心身ともに元気に過ごしましょう!

～ 予防接種 ～

高齢者
インフルエンザ
予防接種

接種期間

令和6年1月31日(水)まで

対象者① 65歳以上で接種を希望される方

※これから65歳になる方は、誕生日前日から接種可能

対象者② 60～65歳未満の特例対象の方で、すでに申請手続きをされた方

※60～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級に該当する方）

公費負担 1人1回3,000円の助成(差額自己負担)

持ち物 高齢者インフルエンザ予防接種接種券・予診票(水色)、健康保険証

医療機関 かかりつけ医及び町内医療機関

※対象者には通知及び予診票を送付しています。

※希望する医療機関に電話予約をして下さい。

乳がん無料クーポン券の期限が迫っています!!

町いきいき健康課健康増進係 ☎ 0556-32-2114

対象者 昭和57年4月2日～

昭和58年4月1日生まれの方

実施期間 令和6年1月31日(水)まで(期間外は自費)

医療機関 町住民健診・指定医療機関のみ

※対象者には、4月末に通知しています。詳細をご確認下さい。

無料受診券の使用期限は今月末までです!

歯科健康診査(歯周疾患検診)を受けましょう!

歯を失う原因の90%は歯周病と虫歯です。早期に歯を失うと、食事が楽しく食べられなだけでなく、噛む力が低下し運動機能も衰え、ケガや転倒をしやすくなります。

また、お口の中を健康に保つことで、生活習慣病の予防・改善や感染症予防にも効果があります! 全身の健康を守るためにもこの機会にぜひ歯周疾患検診を受診しましょう。

対象年齢 40歳、50歳、60歳、70歳の方(令和6年3月31日時点の年齢)

受診期間 令和6年1月31日(水)まで(期間を過ぎた場合は全額自己負担となります)

検 診 料 無料 ※治療費は含まれません。

医療機関 山梨県歯科医師会会員の歯科医院

※対象者には7月下旬に受診票を送付しましたのでご確認ください。

